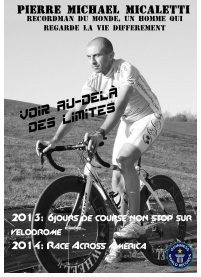
## CONFERENCES 2012: Aux frontières de l'extrême - Performance et Mental




Suite à de nombreuses demandes et après 10 années de pratique dans le domaine des épreuves d'endurance extrême, épreuves de six jours de course à pied, ultra-cyclisme, il est apparu intéressant de pouvoir partager et restituer de l'expérience, d'évoquer ces "plongées" dans un univers dont on dit qu'il faut forcément avoir du "mental" pour pouvoir aller au bout de ces challenges. De ces défis qui mettent à contribution des ressources parfois insoupçonnées pour les réussir et d'en connaitre pour soi finalement les ressorts de motivation, de détermination et bien d'autres à aller se rencontrer, se découvrir pour en conclusion être le meilleur acteur de son développement personnel.

C'est donc à présent à travers un module de conférence,

basé sur la diffusion de séquences vidéos permettant de s'immerger dans cet univers particulier de cet effort de la course non-stop de 6 jours/6 nuits, tant sur la préparation, le déroulement, la gestion du sommeil en condition de dettes extrêmes que j'expliquerai et échangerai avec le public sur les méthodes, techniques, entrainement que j'ai mises en oeuvre au fur et à mesure de mon avancée dans la pratique.

Dans la dernière partie, je précise comment au delà de l'application dans le domaine du sport extrême ma vie au quotidien a été transformée par l'acquisition de nouvelles compétences tant sur le plan personnel que professionnel. Seront abordées l'intégration des méthodes et techniques utilisées comme l'hypnose, la PNL (Programmation Neuro Linguistique), les techniques de communication indirecte, de management etc...

Si vous êtes intéressés pour l'intégration de ce module dans vos conférences pour votre entreprise, votre ville, votre association, etc...vous pouvez prendre contact à l'adresse suivante: micaletti@ege.fr

Programme: durée 1h15 environ

- intro/présentation d'une pratique aux frontières de l'extrême - esprit aventure...

- diffusion de films pédagogiques et moments forts des épreuves (entrainement, déroulement, gestion du sommeil, etc...) -
- focus sur la particularité des différents records du monde 6 jours de course sur tapis et la transition sur le vélo

- présentation des méthodes et techniques de motivation mentales utilisées (PNL, auto-hypnose, prépa physique...)

- apprentissage et gestion de la privation de sommeil en conditions extrêmes

- échange interactif avec le public sous formes de questions/réponses

- clôture